



ママヨガ & 産後トレーニング



お子様と一緒に受講できます

赤ちゃんは生後3ヶ月以降から参加可能

ママの為のヨガクラスです
日常の家事や育児により起こりうる肩こりや腰痛
さまざまな不調をヨガで解消していきます

特に、産後、変化を受けやすい場所にアプローチを
かけていきます

無理なく行っていきますので、始めての方でも
安心して参加いただけます

■ 12月23日(月曜) おどるスタジオ

場所 ぎふメディアコスモス

—持ち物—

時間 11:00~12:00

・飲み物

体験料 1000円
2回目以降 1300円

・ヨガマットorバスタオル
(レンタルマット¥100)

※ お気軽に見学にきてください

yujuyoga

tel 090-4448-7675

mail 87color@gmail.com

YOGA SHANTI

